

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити"

Степкина О.Г.



Директор МБОУ Школа № 105

Согласовано

г.о. Самара

Подпись: М.В. Буркина



## МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 1 недели

На 12 марта 2025 г.

| Наименование блюд                           | Выход       | Стоимость | Ккал    | Б(г)  | Ж(г)  | У(г)   |
|---------------------------------------------|-------------|-----------|---------|-------|-------|--------|
| завтрак:                                    |             | 85,00     |         |       |       |        |
| Омлет натуральный                           | 105/5гр.    |           | 284,00  | 10,78 | 19,20 | 2,04   |
| Макаронные изделия отварные с сыром         | 100/20/5гр. |           | 209,00  | 8,45  | 9,95  | 21,32  |
| Какао с молоком                             | 200гр.      |           | 125,11  | 3,78  | 0,67  | 26,00  |
| Батон                                       | 70гр.       |           | 198,34  | 6,44  | 0,64  | 40,60  |
| Всего в завтрак                             | 505гр.      |           | 816,45  | 29,45 | 30,46 | 89,96  |
| обед:                                       |             | 110,17    |         |       |       |        |
| Салат из свеклы отварной                    | 60гр.       |           | 55,68   | 0,65  | 3,61  | 4,95   |
| Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен. | 20/200/3гр. |           | 105,06  | 1,79  | 2,27  | 12,57  |
| Оладьи из печени с соусом                   | 50/50гр.    |           | 164,00  | 9,34  | 11,28 | 4,66   |
| Пюре картофельное                           | 150гр.      |           | 149,73  | 3,08  | 2,33  | 19,13  |
| Компот из кураги                            | 180гр.      |           | 103,32  | 1,17  | 0,07  | 40,21  |
| Хлеб пшеничный                              | 30гр.       |           | 70,14   | 2,37  | 0,30  | 14,49  |
| Хлеб ржаной                                 | 30гр.       |           | 68,97   | 1,68  | 0,33  | 14,62  |
| Всего в обед                                | 773гр.      |           | 716,90  | 20,28 | 20,19 | 110,83 |
| полдник:                                    |             | 37,83     |         |       |       |        |
| Плюшка Московская                           | 120гр.      |           | 444,00  | 8,50  | 15,77 | 66,89  |
| Чай с сахаром                               | 200гр.      |           | 40,00   | 0,53  |       | 9,47   |
| Всего в полдник                             | 320гр.      |           | 484,00  | 9,03  | 15,77 | 76,36  |
| Всего за день                               |             |           | 2017,35 | 58,76 | 66,42 | 277,15 |

Зав. Производством

Калькулятор

Подписи: Зав. Производством, Калькулятор